

# しっかり食べて しっかり運動！

## たんぱく質とは

たんぱく質は身体づくりに必要な栄養素です。たんぱく質は一度に大量にとっても、うまく活用できません。1日に必要な量を、3食で3分の1ずつとることをおすすめします。単にたんぱく質のみ多くとればよいのではなく、1日3食バランスよく食べるのが大切です。



3食しっかりたんぱく質をとる

## ☆ 1日に必要なたんぱく質量の目安 ☆

(成人1日あたり必要量)



卵  
1個



大豆製品  
豆腐1/3丁



乳製品

牛乳コップ1杯



肉類

薄切り肉3枚



魚介類

魚1切れ

※腎不全など持病があり、栄養制限のある方は、主治医に相談しましょう。

## 今日“たんぱく質”とりましたか

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩

## とっていない方は食事にお手軽！たんぱく質をプラス！

### ①ごはんには・・・



納豆や  
しらすを加えて  
ませごはん

### ②パンには・・・



チーズやハム  
きなこをまぶして  
トーストに

### ③サラダには・・・



ゆでたまごや  
カニカマ、豆腐  
サラダチキンをプラス

### ④煮物には・・・

ツナ、大豆  
厚揚げ、肉類  
ちくわをプラス



### ⑤麺類には・・・

たまごや肉類  
カニカマ  
をプラス



### ⑥コーヒーや紅茶には・・・

牛乳や豆乳を  
プラス



食べて運動！

ふじさわ 歩くプロジェクト

実施中



藤沢市役所 健康づくり課